

Edición 1, 2021

## Mitos sobre la presión arterial alta

Conozca la realidad para poder tomar decisiones inteligentes.

**Mito: Mi familia tiene presión arterial alta, por lo que no puedo prevenirla.**

**Realidad:** La presión arterial alta puede ser hereditaria. Si sus padres o parientes consanguíneos cercanos han tenido presión arterial alta, es más probable que usted también la desarrolle. Sin embargo, las **elecciones de estilo de vida saludables** han logrado que muchas personas con antecedentes familiares de presión arterial alta eviten tenerla por sí mismas.

**Mito: No consumo sal, por lo que controlo mi ingesta de sodio.**

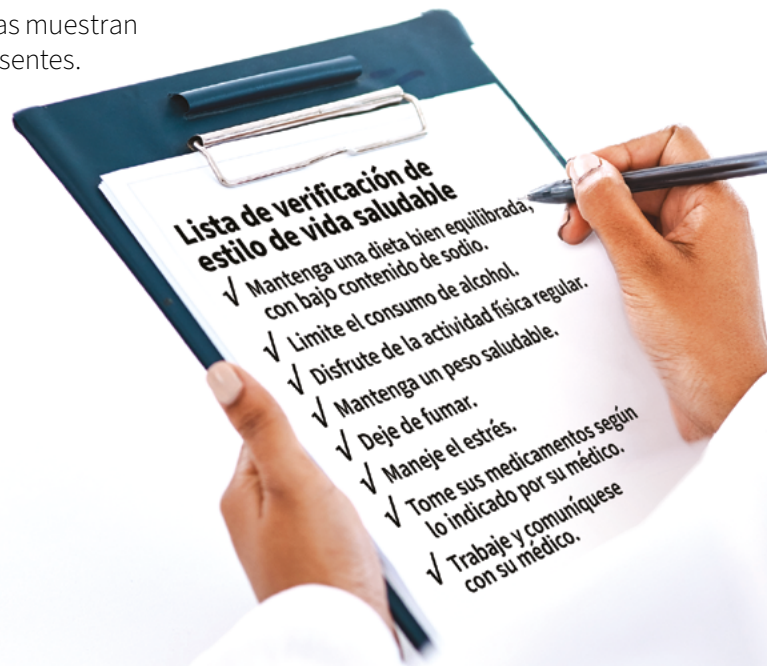
**Realidad:** Limitar o evitar la sal es solo una forma de controlar el consumo de sodio. También es importante revisar las etiquetas de los alimentos, porque hasta el 75 % del sodio que consumimos está oculto en alimentos procesados como la salsa de tomate, las sopas, los condimentos, los alimentos en lata y las mezclas preparadas. Busque las palabras “soda” (soda) y “sodium” (sodio) y el símbolo “Na” en las etiquetas. Estas palabras muestran que hay compuestos de sodio presentes.

**Mito: Me siento bien. No tengo que preocuparme por la presión arterial alta.**

**Realidad:** Muchas personas tienen presión arterial alta y no lo saben o no experimentan síntomas típicos. La presión arterial alta puede provocar problemas de salud graves, incluso un accidente cerebrovascular. Asegúrese de conocer sus valores de presión arterial incluso cuando se sienta bien.

**Mito: Tengo presión arterial alta y mi médico me la controla. Esto significa que no tengo que controlarla en casa.**

**Realidad:** La presión arterial puede cambiar con frecuencia. El monitoreo y registro de su presión arterial en casa pueden brindar información valiosa para que su médico sepa si su tratamiento está funcionando. Es importante tomar mediciones a la misma hora todos los días, por ejemplo, en la mañana y en la tarde o según lo recomiende su médico.



### Comuníquese con Nosotros

Para obtener más información llame al

**1-866-942-7966**

de lunes a viernes,  
de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.  
TTY: 1-800-662-1220

### Valoramos su opinión.

Complete una breve encuesta anónima en [mvplistens.com](http://mvplistens.com). Usaremos esta información para crear una experiencia mejor para todos nuestros miembros. Todas las respuestas son 100 % confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los miembros que viven con enfermedad del corazón. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP está basado en las pautas para la prevención del ataque cardíaco y la muerte en pacientes con enfermedad cardiovascular aterosclerótica de la American Heart Association (AHA) y el American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología).

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

# Depresión y arteriopatía coronaria

Existe un vínculo entre la depresión y la arteriopatía coronaria. Las personas con enfermedades cardíacas tienen más probabilidades de sufrir depresión. Además, si una persona tiene depresión y enfermedades cardíacas, es posible que no se mantenga lo más saludable posible. Es menos probable que tome sus medicamentos y haga ejercicio regular. Esto puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

## Su médico puede ayudarlo

Es probable que su médico le haga algunas preguntas simples para detectar cualquier síntoma de depresión. Pero si cree que tiene síntomas de depresión, no espere para pedir ayuda. Su médico puede ayudarlo a saber si está deprimido y hablar con usted sobre sus opciones de tratamiento.

En sus visitas regulares al médico, este podría preguntarle con qué frecuencia le ha preocupado alguno de los siguientes problemas en las últimas dos semanas:

- No siente interés o placer al hacer las cosas.
- Se siente mal, triste o desesperanzado.

Si su médico considera que usted podría tener síntomas de depresión, le preguntará más sobre sus síntomas. Su médico puede derivarlo a otro profesional que diagnostique y trate la depresión.

## Cúidese

Si tiene depresión y enfermedades cardíacas, esfuércese por mantenerse saludable. Tener estas dos afecciones puede hacer que sea difícil tomar sus medicamentos o realizar actividades saludables como hacer ejercicio y comer correctamente.



## ¿Se vacunó contra la gripe?

Visite a su médico o acérquese a su farmacia para protegerse y proteger a quienes lo rodean.

# Realidad sobre las grasas



La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda reemplazar las grasas malas (saturadas) por grasas buenas (insaturadas) como parte de un patrón de alimentación saludable.

## Disfrútelas:

### Insaturadas (poliinsaturadas y monoinsaturadas)

- Disminuyen las tasas de mortalidad cardiovascular y por cualquier causa.
- Reducen el colesterol malo y el nivel de triglicéridos.
- Aportan grasas esenciales que su cuerpo necesita porque no las puede producir por sí mismo.
- Se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate y el salmón.

## Limítelas:

### Saturadas

- Aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Incrementan los niveles de colesterol malo.
- Se encuentran en la mantequilla, el queso, las carnes curadas o grasosas, la crema.

## Elimínelas:

### Grasas trans artificiales, aceites hidrogenados y tropicales

- Aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Incrementan los niveles de colesterol malo.
- Se encuentran en los alimentos fritos, los productos horneados y la margarina en barra.

Fuente: The American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón)

## Uso adecuado de los medicamentos

Si le han recetado medicamentos para controlar su enfermedad cardíaca, es muy importante que los tome exactamente como se los recetó su médico para que lo ayuden mejor. Asegúrese de comprender lo siguiente:

- Cuándo tomar los medicamentos.
- Qué cantidad tomar.
- Cómo tomarlos (es decir, con o sin agua o alimentos).
- Durante cuánto tiempo se deben tomar.

Continúe tomando sus medicamentos, incluso si ya se siente bien o no tiene signos de la enfermedad. Si tiene alguna inquietud o experimenta efectos secundarios, llame de inmediato al médico que le recetó los medicamentos.

# LivingWell



PRSRT STD US  
Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

625 State Street  
Schenectady, NY 12305-2111  
[mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com)

## ¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite [mvphealthcare.com/PreventiveCare](http://mvphealthcare.com/PreventiveCare) y hable con su médico.

## Consejos rápidos para su próxima cita

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su médico a tener una buena relación para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas.
- Lleve a mano un “historial médico” y manténgalo actualizado.
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis.
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que lo ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas.

**Obtenga más información y formularios para imprimir en [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com).**

Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)

